UDK 29
Gi-07

Antras pataisytas
ir papildytas leidimas

Viršelio dailininkė
Sigita Populaigienė

Redaktorius
Mikas Vasionis

ISBN 9955-464-58-5

© Gibavičius V., 2004
© Mikailionis V., 2004
© Populaigienė S., 2004
© Asveja, 2004

Tik neužmiršk savęs

Senolių išmintis

ĮVADAS

PRIGIMTINIO tikėjimo pakraipos žmonės visada siekė darniai gyventi su gamta, ieškojo ir rasdavo įvairiausių būdų, kaip šį tikslą pasiekti. Antai mūsų protėviai – baltiškosios kultūros žmonės – darną su gamta stengiasi išlaikyti ir atkurti kalendorinių švenčių metu, per apeigas, papročius, dainas, šokius, žaidimus ir kitus būdus. Kokie tie būdai buvo, kartais galime tik spėlioti, nors mūsų tautos gyvensena, išlikę ryšiai su aplinka ir šiandien aiškiai pastebimi. Šis darnos su gamta siekimas ne tik labai vertintinas, bet ir visakeriopai skatintinas ypač dabar, kai civilizacijai gresia ekologinė katastrofa, kurios svarbiausia priežastis – nedarna tarp žmogaus ir gamtos. Siekdami išvengti nepageidautinų padarinių, ne vienas griebiamės praktikuoti Jogą, Ušu ir kitas Rytų pratimų sistemas, net nesusimąstydami, ar jie mums tikrai dera ir tinka. Deja, šie mokymai ne visada gali pagelbėti, nes esame gimę kitokiose gamtos sąlygose, orientuoti į kitokią filosofinę gyvenimo ir pasaulio sampratą.

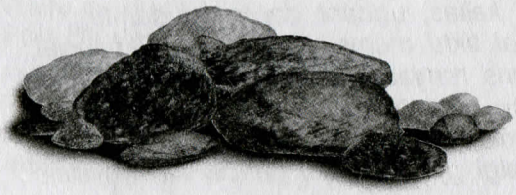
Koks kelias, ugdant darną su gamta, geriausiai tiktų mums, lietuviams? Tikriausiai toks, kuris remiasi panašia geografine aplinka. Mūsų nuomone, tai galėtų būti druidų – keltų žynių – ištobulintas Vydos mokymas. Keltai netgi gyvenę baltų genčių kaimynystėje,

pavyzdžiui, šiuolaikinės Lenkijos teritorijoje (apie visa tai smulkiau žr. straipsnį knygos pabaigoje). Jie ir ypač jų žyniai druidai gerai išmanė Europos sąlygas, tad mokėjo prisitaikyti prie jų.

Kodėl jų patirtis mums artimesnė už daugelį kitų pasaulyje paplitusių mokymų? Pirmiausia – ji sukurta mūsų klimato juostoje, todėl gerai atitinka čia gyvenančių žmonių poreikius. Be to, joje pabrėžiamas žmogaus gebėjimas ne tik susilieti su gamta, bet ir mokėti nuolatos semtis galių iš jos. Ši nuostata ypač artima ir baltų pasaulėjautai arba dažnai su ja tiesiog sutampa. Mat ir keltai, ir baltai didžiai gerbė ąžuolus, saugojo šventas giraites, jų žemėse gausu šventų upių, šaltinių. Labai panašūs arba tokie patys požiūriai į gamtos reiškinius skatino ir toliau skatina žmogų jaukiai ir saugiai gyventi gamtoje.

Todėl ir siūlome susipažinti su mums artimos kultūros patirtimi bei pasinaudoti druidų sukaupta išmintimi, kad taptume ne tik jautresni gamtai, bet ir sveikesni, išsiugdytume savo gyvasties, jausmų ir minčių energetinių laukų darną.

Jūs ne tik susipažinsite su kai kuriais druidų mokymo aspektais, bet ir galėsite praktiškai patirti jų mokymo poveikį, darydami Vydos pratimus.



I SKYRIUS

DRUIDŲ MOKYMO PAGRINDAI

PATEIKIAMĄ pratimų sistemą sukūrė druidai, viena iš keltų žynių atšakų. Beje, jai dar priklausė bardai bei filidai. Bardai buvo tų laikų poetai, kurie į poeziją sudėdavo mitologijos bei religijos žinias. Filidai daugiausia rūpinosi bendruomenei svarbiomis apeigomis. Paslaptingiausia buvo druidų veikla. Jie gilinosi į pasaulio paslaptis, stebėjo gyvenimo dėsningumus, kūrė jų pateikimo formas, pvz., trieiliais, kad būtų lengviau įsiminti mokiniams.

Druidai nesiveržė į viešumą, dažniausiai kukliai gyveno kur nors lūšnose, pamiškėse ir tik retkarčiais pasirodydavo gyvenvietėse gydyti sunkiausių ligonių ir spręsti painiausių teismo bylų. Keltai labai juos gerbė, vertino jų išmintį. Pas druidus ateidavo daug jaunų žmonių, kai kurie mokydavosi net po dvidešimt metų ir patys vėliau tapdavę druidais. Jaunuoliai privalėjo įsiminti daug eilėraščių, kuriuos užsirašinėti buvo draudžiama, kad žmogaus galių pažinimo galimybės nebūtų panaudotos piktam. Pasimokiusius pas patyrusį druidą apie dešimtį metų ir išlaikiusius pirmuosius bandymus įšventindavo į druidų luomą.

Kartą per metus druidai susiburdavo šventoje vietoje. Viena iš tokių vietų, kur druidai rinkdavosi ilgiausią metų dieną, buvo Stounhendžas.

Taigi sustiprinęs, suderinęs ir sujungęs su aplinka savo fizines, jutimines ir mąstymo galias, druidas pakildavo į pirmąją didžiąją pakopą. Po to jis mokėsi ne tik pažinti, bet ir valdyti gamtos jėgas, jas panaudoti žmonių labui. Sunku smulkiau apibūdinti ir antrąją bei trečiąją didžiąsias pakopas – tikriausiai tai buvę magiškų galių įvaldymo menas, naudotas kaip ekstrasensorinis gydymas

ar bioenergetinis poveikis aplinkai. Pasiekęs trečiąją – didžiąją – pakopą, druidas įžengdavo į pasaulį, kuris keltiškai vadintas *Gwenwyd,* t. y. „baltuoju pasauliu". Apie tai, kas tas baltasis pasaulis, galima tik numanyti – tai tikriausiai buvo tobula darnos su gamta ir Visata būsena, kai žmogui tapdavo pavaldžios įvairios galios. Tačiau apie tai mes dabar galime tik spėlioti, nes jokių traktatų druidai nepaliko.

Druidų mokymas – tai ne tik savita filosofija, bet ir gyvenimo būdas bei pratimų sistema. Tai priemonė išugdyti žmogaus galias. Šia prasme ji panaši į bet kurią kitą sistemą, pavyzdžiui, į indiškąją Jogą. Tačiau, skirtingai negu Jogai, kuri Indijoje praktikuojama ir ugdoma tūkstančius metų, šiam mokymui likimas nebuvo toks palankus, nes druidiška tradicija Europoje buvo beveik nutrūkusi. Žlugus keltų kultūrai, druidai buvo beveik užmiršti. Visgi Airijoje, kurią būtų galima laikyti vos ne vienintele tiesiogine keltų kultūros paveldėtoja, kai kurios kilmingos šeimos šį mokymą išsaugojo, nors jį praktikuojančius žmones viduramžiais laikė raganiais, burtininkais ar velnio apsėstais ir be gailesčio deginо ant laužo iki pat XVIII amžiaus. Tėvai, perduodami mokymą vaikams, griežtai drausdavo jį skelbti pašaliniams, nes šeimą užgriūsiančios ligos ir baisios nelaimės.

Bet druidų mokymas neišnyko, kadangi praktikuojančiajam jis padėdavo išlaikyti gerą sveikatą bei ilgą amžių. Jo pasekėjai net sulaukę gilios senatvės išlikdavo išmintingi, sveiki, geraširdžiai optimistai.

MOKYMO PRINCIPAI

ŠIO mokymo paskirtis – ugdyti žmogaus galias. Pasak druidų, žmogaus esybę sudaro ne tik fizinis kūnas, bet ir trys energetiniai laukai – gyvasties, jausmų ir minčių.

Gyvasties laukas, kurio numanomas centras yra ties bamba, reguliuoja mūsų kūne vykstančius procesus – vidaus organų veiklą, endokrininę sistemą, kraujo apytaką ir pan.

Jausmų laukas (jo centras – širdies plote) reguliuoja mūsų jausmus, nuotaikas, skatina nuojautą.

Minčių laukas (centras – kaktoje, „trečioji akis") lemia smegenų veiklą, pojūčius ir mąstymą apskritai.

Šių centrų nederėtų įsivaizduoti kaip tiksliai fiksuotų taškų, tiesiog taip lengviau bus suvokti energetinių laukų sklaidos vietas, iš kurių tarsi ir valdomos visos žmogaus galios.

Jeigu žmogaus energetiniai laukai neišlavinti ir nesusitiprinti, jų poveikis bus silpnas, o sąveika nedarni. Jeigu gyvasties galios perdėm gožia likusius du laukus, žmogus bus agresyvus, nejautrus aplinkai ir ūmus. Jeigu jausmų laukas gerokai užgoš kitus du – žmogus bus sentimentalus, perdėm greitai puolantis į ašaras, isteriškas. Tad ideali būsena bus tik tada, kai visi trys laukai tolygiai išugdyti ir pakankamai stiprūs.

Pateikiamų pratimų paskirtis – sustiprinti kiekvieną lauką, po to juos suderinti. Kai visi trys energetiniai laukai pakankamai sustiprės ir susikurs derama jų sąveika, palaipsniui pasieksime būseną, kai jie susilieja į vieną galingą sudėtingą lauką. Jis apgaubs visą mūsų kūną ir padės užmegzti glaudesnius ryšius su aplinka, su gamta, su Visata (todėl knygoje pratimai sugrupuoti į tris dalis, atitinkančias šią seką).

Tas sudėtingas laukas padės mums ne tik tobuliau valdyti visą savo gyvybinę veiklą, t.y. išlaikyti gerą sveikatą, bet ir geriau pajusti pasaulio galias, įvaldyti ir suvokti visa tai jausmais bei protu. Protas galės giliau mąstyti, pasitelkęs jausmų atveriamą informaciją, o kūnas ne tik netrukdys ir neblaškys, bet padės mūsų esybei atsiverti pasauliui.

Pasak druidų, visišką darną pasieksime tik palaipsniui išsiugdę visas tris žmogaus galias – gyvasties, jausmų ir minčių energetinius laukus, juos harmonizavę ir patikimai sujungę. Kaip šių laukų centrai išsidėstę mūsų kūne ir kaip juos dera ugdyti, parodyta 1-4 paveikslėliuose.

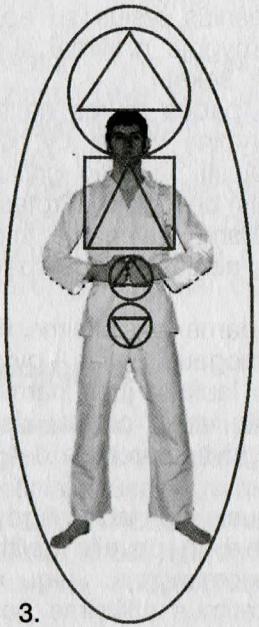
Be abejo, pati svarbiausia šių laukų ugdymo priemonė yra patys pratimai. Beje, jų poveikį galima sustiprinti įvairiomis pagalbinėmis priemonėmis. Jeigu giedosime energetinius garsus, o pratimus atliksime pasitelkę kitas priemones, pratimų poveikis gali būti ne tik gilesnis, bet ir stabilesnis.

1.

Neišugdyti
energijų laukai

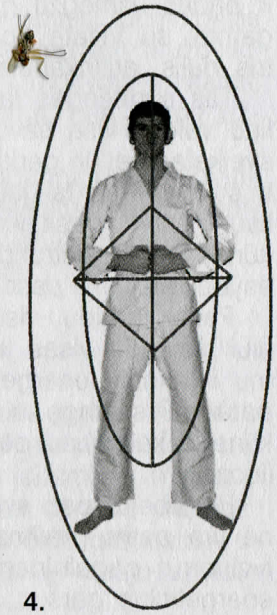
2.

Sustiprinti
energijų laukai



3.

Harmonizuoti
energijų laukai



4.

Trečioji – ryšių
su Visata – pakopa

ENERGETINIAI GARSAI

GIEDAMI tam tikri garsai sustiprina pratimų poveikį ir pačius laukus. Juos giedoti tiesiog privalu, jeigu tai nurodyta pratimo aprašyme. Mat garsų sukeliami virpesiai skatina energetinių laukų sklaidą. Reikėtų išmokti tuos garsus giedoti laisvai ir nevaržomai. Jie yra trys – „A", „O" ir „M".

Garsas „A" sustiprina gyvasties lauką. Ruošdamiesi jį giedoti, keletą kartų giliai įkvepiame ir iškvepiame. Dar kartą giliai įkvėpę, priglaudžiame delnus prie pilvo, užsimerkiame ir garsiai giedame garsą „A". Burna plačiai pražiota. Garsas „A" turi sklisti iš ten, kur slypi numanomas gyvasties lauko centras. Delnais ir pirštais turime justi virpesius, sklindančius iš pilvo srities.

Garsas „O" sužadina jausmų lauką, todėl dabar delnus priglausime prie krūtinės, kad pajustume iš ten sklindančius virpesius. Lūpų nereikia atkišti, o tik atpalaiduoti, burna šiek tiek pravira. Giliai įkvėpę iš pradžių giedame tyliai, po to garsiau, kol pagaliau garsas „O" pripildo visą burną. Tada garsą nukreipiame į jausmų lauko centrą (krūtinės link). Delnais turėtume aiškiai pajusti virpesius krūtinės srityje.

Minčių lauką ypač gerai sužadina ir stiprina garsas „M". Lūpos atpalaiduotos, sučiauptos, akys užmerktos. Giliai įkvėpę pradedame giedoti „M-mm" ir pamažu keliame liežuvį, taip garso keliamus virpesius nukreipdami link minčių lauko centro – virš nosies tarp antakių. Giedamas garsas turi sukelti virpesius ne tik kaktos centre, jie turi plisti tol, kol pripildys visą galvos ertmę. Jeigu tai pavyksta, reikia stengtis, kad tie virpesiai plistų ir po visą kūną.

Beje, lietuvių liaudies dainose, ypač priedainiuose, yra visi trys garsai, dažnai ilgai tęsiami ir kartojami. Tikriausiai dainose jie atlieka tą pačią paskirtį, t.y. stiprina mūsų gyvastį, didina jautrumą ir jausmų aštrumą, skatina mąstymo galias. Pavyzdžiui, Gaidės ir Rimšės apylinkėse pavasariop, kai reikia sustiprinti gyvybingumą, giedama: „Ažu vario vartelių / Ta tagu tataa / Gilus ežerėlis / Ta tagu tataa..." Per vestuves, kai ypač pageidaujamas jausmų sustiprinimas, ukmergiškiai dainuoja: „Jooja

atajooja / Jauni kavalieriai / Per laukelį joojo / Žirgai arcavoojo / Į dvarą prijoojo / nuo žirgų nušookoo..." O minties laukui stiprinti vėlgi tiktų „džiumm, džiumm" dažnas atkartojimas kai kuriose dainose, daugiau skirtose meditaciniams apmąstymams. Nesiplečiant galima būtų tik pastebėti, kad lietuviškose dainose daug pavyzdžių, darančių tokį pat energetinį poveikį, kaip ir druidų siūlomi energetiniai garsai.

Energetinių garsų giedojimas – neatskiriama Vydos pratimų dalis. Jų sukelti virpesiai veikia atitinkamus laukus. Juos giedant, netikėtai gali gimti mintys ir pojūčiai, galima pajusti dilgsėjimą ar šilumos antplūdį. Vis dėlto nedera prarasti saiko: garsų giedojimą reikia įvaldyti palaipsniui, kaip papildomą priemonę, padedančią išsiugdyti visus tris energetinius laukus.

GAMTOS POVEIKIS

DRUIDAI pastebėjo, kad kiekvieno pratimo veiksmingumą taip pat lemia paros metas bei aplinka, kurioje jis atliekamas. Todėl juos dar galime skirstyti į ryto, vidurdienio bei nakties pratimus (aprašymuose tai nurodoma). Tuo paros metu pratimo poveikis bus stipriausias ir giliausias. Nereikėtų pernelyg perdėti paros nuorodų reikšmės, nes daugelį pratimų galima daryti bet kada. Tik specialiai vakarui skirtų pratimų nepatartina daryti rytą, arba nakties – vidurdienį. Mat kai kurie pratimai, atlikti netinkamu laiku, gali net pakenkti.

Gerai būtų pratimų programą suskirstyti į tris dalis – ryto, dienos ir vakaro. Jei taip padaryti negalime, teks kruopščiai apgalvoti, kokia turėtų būti pratimų seka. Pirmiausia reikėtų atlikti tuos pratimus, kurie specialiai skirti tam paros metui, bet nereikėtų praleisti ir kitų, kad napažeistume darnos – turime ugdyti visus tris laukus. Geriau atlikti vieną kitą pratimą nederamu laiku, negu iš viso jį praleisti. Įsiklausydami į savo pojūčius, visuomet galėsime pasirinkti geriausią kelią.

Ypač reikėtų atsižvelgti į paros metą, kai ugdomas minčių laukas. Laikas mažiau reikšmės turės gyvasties, o dar mažiau – jausmų lauko pratimams.

Nakčiai skirtus pratimus reikėtų atlikti tik naktį, nes jų poveikis stiprus ir palankus tik po saulės laidos arba prieš saulėtekį.

Beje, kai kurie pratimai (tiesa, jų labai nedaug) daromi tik esant tam tikrai Mėnulio fazei. Tokius pratimus galima atlikti tik kartą per mėnesį. Tokių pratimų nedaug, dar mažiau – skirtų tik tam tikriems metų laikams.

Nereikėtų manyti, kad pratimai labai griežtai reglamentuoti. Tiesiog nurodytu paros metu daugelio pratimų poveikis bus stipresnis. Tad svarbiausia šias skirtybes pačiam pajusti ir jomis naudotis.

Pratimų poveikį slopina arba skatina ir kitos gamtos apraiškos. Druidai pastebėjo, kad lauke atliekami pratimai veiksmingesni, negu daromi patalpoje. Jeigu tik galime, visuomet juos darykime lauke. Beje, įvairūs augalai ir daiktai taip pat mus veikia skirtingai.

Gyvasties lauką stiprina žydintys arba greitai augantys augalai, todėl geriausia pratimus daryti pievelėje. Na, o medžiai – ąžuolai, liepos, lazdynai – padės gyvasties lauką ir harmonizuoti.

Pastebėta, kad jausmų lauką stiprinantys pratimai bus veiksmingesni, jeigu juos atliksime greta tyro vandens, saulės apšviesti, o jausmų lauką harmonizuoti ypač padės tekantis vanduo, lietus ir mėnesiena.

Jeigu atliekame minčių lauką stiprinančius pratimus, mums padės kvarcas, brangakmeniai, stiklas ir kiti vadinamieji „kieti" mineralai. „Minkšti" mineralai, žemė, metalai, žvirgždas, padės šį lauką harmonizuoti. Ir priešingai – žydintys augalai ar tekantis vanduo visam tam tik trukdys.

Nuolatinė pratimų atlikimo vieta galėtų būti ir miško aikštelė kalvotoje vietovėje. Pageidautina, kad šalia būtų ne tik didelių akmenų, bet ir šaltinėlis. Žinia, mums, lietuviams, geriausia pratimus daryti alkvietėse – ypatingos energetinės darnos žemės vietose, kurių nemaža žinome iki šių dienų.

Deja, šiandien nelengva kasdieną atlikinėti pratimus miško aikštelėse, todėl tą poveikį galime sustiprinti ir kitaip panaudodami gamtos galias. Akmenėlius, medžio gabaliukus, ąžuolo lapus, metalo dirbinius ir kitas gamtos medžiagas galime išsidėlioti aplink save tam tikra tvarka, t.y. sudarydami iš jų energetines figūras.